

A diverse group of six people, including a young woman, a middle-aged man, a young man, an elderly woman, an elderly man, and a young woman, are standing outdoors in a grassy field. They are all smiling and giving thumbs up. They are wearing various athletic clothing like tank tops, t-shirts, and leggings. The background is a soft-focus green field.

TUKEA KUNTOUTUKSEEN JÄRJESTÖTOIMINNASTA

Tehku

TEHOA KUNTOUTUKSEEN JÄRJESTÖISTÄ

Mistä tänään jutellaan?

- Miten järjestöt voisivat tukea kuntoutumistani? Vai voisivatko?
 - Ajankäyttö?
 - Tuen tarve?
 - Sosiaalinen/taloudellinen/terveydellinen tilanne?
- Tavoitteena kirkastaa sitä, millainen tuki voisi parantaa omaa hyvinvointia ja elämänlaatua
- Millaista tukea järjestöt voivat tarjota?
 - Liikunta
 - Kivunhallinta, omatoiminen kuntoutuminen
 - Arjessa pärjääminen
 - Vertaistuki
 - Vapaaehtoistoimijuus
- Mistä löydän tietoa?



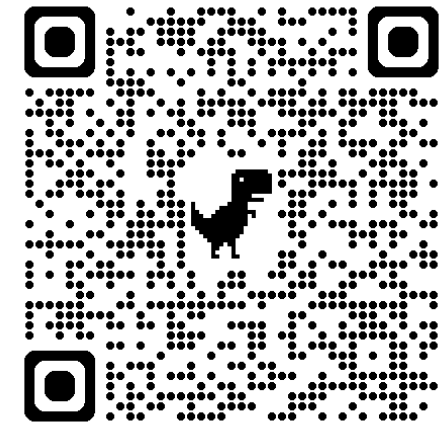
Keskustelu

- Keskustellaan ja jäsenellään ajatuksia siitä, millainen järjestötoiminta voisi teitä hyödyntää.
 - Onko arki kiireistä, vai onko ylimääräistä aikaa?
 - Millaiseen toimintaan haluaisit käyttää aikaa jatkossa enemmän?
 - Keskustelu/vertaistuki
 - Liikunta
 - Arjessa pärjäämisen parantaminen
 - Sosiaaliset kontaktit
 - Muiden auttaminen
 - Voisiko jokin järjestötoiminta tai järjestön tarjoama palvelu olla sinua varten?

Mistä löydän tietoa omalla asuinalueellani?

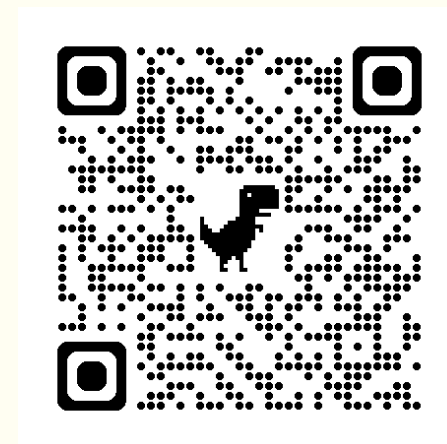
➤ Jokaisella hyvinvointialueella on tai tulee olemaan oma hakujärjestelmä, jonne kootaan tietoa alueen järjestöjen palveluista. Katso oman alueesi hakupalvelu täältä:

- <https://suomentule.fi/mika-tule/tehku-hanke-tehoa-kuntoutukseen-jarjestoista/loyda-paikallinen-toiminta/>



OLKA-toiminta

- OLKA-pisteitä maanlaajuisesti mm. sairaaloiden yhteydessä
 - Tietoa järjestöjen toiminnasta paikallisesti
 - Vertaistukea
 - Asiantuntija käytössä
- <https://olkatoiminta.fi/toimipaikat/>
- [Vertaistalo.fi](https://vertaistalo.fi)
- [Toivo-tukipalvelusovellus](#)





Mistä löydän tietoa oman alueeni toiminnasta?

- **Palveluiden kirjo on laaja**
 - <https://suomentule.fi/mika-tule/tehku-hanke-tehoa-kuntoutukseen-jarjestoista/loyda-paikallinen-toiminta/>
 - Lahella.fi
 - Hyvinvointialueiden palvelutarjottimet
 - Olkatoiminta.fi
 - Liikunnan aluejärjestöt
 - Suomen latu
 - Kulttuuri- ja kansalaistoimintajärjestöt
 - Kuntien nettisivut ja mahdolliset tapahtumakalenterit



TEHTÄVÄ VÄLIJAKSOLLE



- Tutkiskele järjestöjen palvelutarjontaa. Käytä apuna Löydä paikallinen toimintasivustoa sekä paperiesitettä
- Perehdy oman kotiseutusi järjestöjen tarjontaan ja pohdi, onko siellä sellaista, joka tukee kuntoutumistasi/hyvinvointiasi
- Jos mahdollista ja niin haluat, käy tutustumassa toimintaan välijakson aikana
- Käydään kokemuksia läpi seuraavassa tapaamisessa ohjaajan kanssa